



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Prax, Jens

Asociación: Kranichborn

Dorsal: 977

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 47:20

velocidad: 12.68 km/h

rendimiento en carrera: 4:44 min/km

posición en el recorrido/Total: 231 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 212 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 70(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men				categoría	categoría	Men	Men
Runde	2.00	10:19	5:09	95	3:08	302	4:17	2.00	10:19	5:09	80	2:20	177	4:17
Runde	2.00	9:17	4:38	74	1:57	208	3:20	4.00	19:36	4:54	79	2:20	207	7:37
Runde	2.00	9:20	4:40	70	1:45	199	3:25	6.00	28:56	4:49	78	6:50	175	11:02
Runde	2.00	9:24	4:42	69	1:39	188	3:29	8.00	38:20	4:47	77	8:29	205	14:31
Leichtathletikhalle	2.00	9:00	4:30	60	1:32	168	3:10	10.00	47:20	4:44	70	9:53	212	17:41